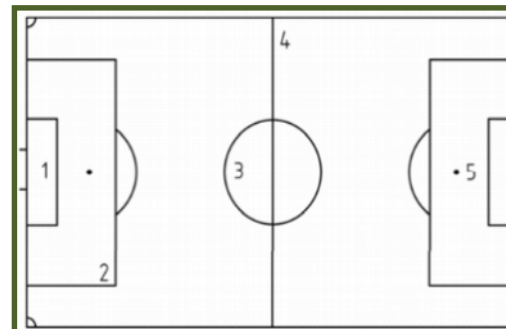
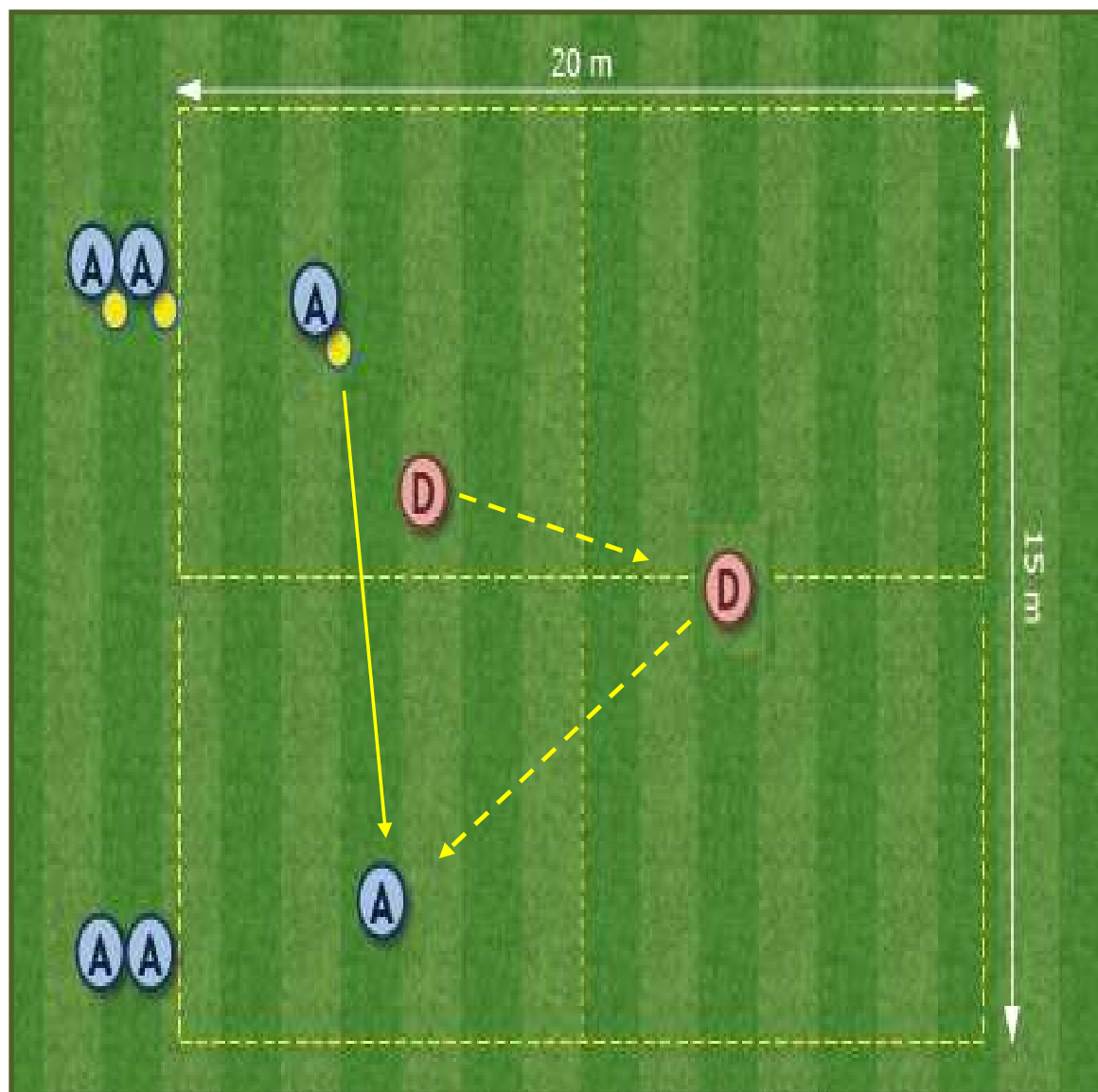


COBERTURA

TAREA TÉCNICA DUAL



ESTRUCTURA

ESPACIO:

DURACIÓN:

JUGADORAS:

Intensidad TÁCTICA:

Intensidad FÍSICA:

Porque se ejecuta: Cobertura. Concepto fundamental de ayuda entre compañeros.

Como se ejecuta: Se juega un 2x2 en cada uno de los espacios. Se coloca una pareja en el interior del espacio contra otra pareja. Las parejas atacantes deben pasarse el balón entre ellos e intentar avanzar. En el momento que tengan un jugador defensor delante deberán pasar el balón al compañero. Los defensores es hacer un cobertura continua. Uno sale al balón el otro le cubre las espaldas

Que se ejecuta: Cobertura

Solucionar: Uso de las dos piernas.

- Postura del defensor en el momento de la entrada.
- Fomentar la complicitad de los atacantes.
- Fomentar el espíritu competitivo.

Generar la comunicación entre compañeros

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.